மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர்:- ஆ.இரா. கண்ணப்பர்

மலர் 13] பிங்கள ௵ வைகாசி ௴ [இதழ் 7

206-வது மூலிகை விலை 75 காசு மயிர்மாணிக்கம்



உ

முருகா

சரவணனே சரணம் ஐயா!

ஈசன் மகனுய் பிறந்த இளையாய் போற்றி!
அமரரிடர் தீர்த்த நின்கையில் நெடுவேல் போற்றி!
குறக்கொடி வள்ளியை மணந்த எழிலே போற்றி!
வானோர் வணங்குவில் தானைத் தலைவ போற்றி!
மலைமகள் மகனே, குறிஞ்சிக் கிழவ போற்றி!
பலர்புகழ் தமிழ்ச் சங்க புலவ போற்றி!
கைதொழும் அடியார்க் கிரங்கும் உள்ளமே போற்றி!
வெற்றிச் சின்னமாம் வாரணக் கொடியே போற்றி!
சூர்மருங் கறுத்த மொய்ம்பின் மதவலி போற்றி!
உளையா என்னுள்ளத் துறை முருக ஐயனே போற்றி!
பெரியோ ரேத்தும் பெரும் பெயர் கந்தய்யா
போற்றி!

—அ. இராசமாணிக்கம், பி ஏ.,



மூலிகை வளமே! நாட்டு வளம்!

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்
தினமணி புகழ்
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9–00 தனி இதழ் 00-75

வைகாசி இதழில்

4-வது மூலிகைப்பயிற்சி வகுப்புகள்

கடந்த 30ஆம் தேதி முதல் 8-ஆம் தேதி வரை 3-வது மூலிகைப் பயிற்சி வகுப்புகள் வெற்றிகரமாக நடந்தேறியது.

தேர்தல் பணி காரணமாகப் பணம் கட்டிய சிலர் வராமல் போனதாக எழுதியுள்ளார்கள். அவர்களுக்கும் சேர்த்து, புதியவர்கள் சேர்ந்து பயில

'4-வது பயிற்சி வகுப்புக்கள்'

வருகின்ற செப்டம்பர் மாதம் இறுதியில் நடக்க இருக்கின்றது

மேலும் விவரம் அறிய, ஒரு ரூபாய்

அஞ்சல்தலையை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிப் பெறலாம்.

'மூலிகை மணி'
7, அருளாம்பாள் தெரு, P. B. No : 1406
சென்னை - 600017.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு
மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானகொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே
—தாயுமானவர்)

மலர் ; 13] பிங்கள வைகாசி மே 77 [இதழ் 7

சென்னைப் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் பார்வைக்கு :—

சென்னையில் தமிழ் மருத்துவக் கல்லூரி

உள்நாட்டு மருத்துவ முறைகளில் தொன்மையானதும், தமிழகத்தில் மட்டும் வாழ்ந்து வருவதுமான சித்த மருத்துவத்திற்கென சென்னையில் ஒரு கல்லூரி கூட இதுவரை அமையவில்லை, என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. பாளையங் கோட்டையில் உள்ள இந்திய மருத்துவக் கல்லூரியில் சித்த மருத்துவம் கடந்த 10 ஆண்டுகளாகப் போதிக்கப் பட்டு வந்தாலும், போதிய விளம்பரமோ அன்றி மக்களின் கவனத்தையோ ஈர்க்கவில்லை. காரணம், தென்கோடியில் இந்தக் கல்லூரி அமைந்திருப்பதே காரணம், வட மாவட்டங்களில் உள்ளவர்கள் அவ்வளவு தூரம் சென்று படிக்கப் போதிய வசதி இல்லை. இந்தியா முழுமையும் ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகள் பல உள்ளன ஆனால் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவத்திற்கென ஒரே ஒரு கல்லூரி மட்டுமே அதுவும் தென்கோடியில் இருப்பது வருந்தத் தக்கது.

உலகெங்கிலும் உள்ள மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், பண்டைய மருத்துவ முறைகளை ஊக்குவித்து வளர்ச்சி பெற உதவிடும் இக்காலத்தில் தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியைப் பற்றி அரசாங்கம் கூட நினைப்பதில்லை. முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகன் அவர்கள், 1980-க்குள் சென்னையில், சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆதரவில், சித்த மருத்துவக் கல்லூரி துவங்க திட்டமிட்டதாகத் தெரிகிறது. ஆனால் அதற்குள் அவர்கள் கட்சி விலக்கப் பட்டது-வருந்தத் தக்கதாகும்.

அண்மையில், 'உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்' தென்கிழக் காசிய பிரிவு ஸ்ரீலங்காவில் பண்டைய மருத்துவ முறைகளைப் பற்றிய கருத்தரங்கினை நடத்தி கீழ்க்கண்ட கருத்துக்களை தெரிவித் துள்ளது.

"Dr. P N. V. Kuarup, W H O consultant on traditional Diseases, who organised the Seminar, said here 24 experts of the traditional systems of medicine and health administrators from Nepal, Burma, Thailand, Sri Lanka and Indonesia participated in the seminar and all of them were of the Opinion that traditional systems of medicine should be devloped and effectively utilised for the national, 'health-delivery programmes.'

Dr. Kurup told that in South-east Asia and Other developing countries over 80 percent of the population had not been covered by western medicine. The countires of south.east Asia had followed a definite system of medicine which had a long tradition dating back to 5000 B. C. The one or the other of the great traditional systems like Ayurveda, Chinese, Unani as well as Siddha were prevalent in almost all the South-east Asian countries. Regular institutional training programme and research at the under-gratuate level and effective employment of, physicians were in vogue in these countries almost to the level of western medicine".

'உலக சுகதார நிறுவனம்' தரும் இந்த அறிக்கையின்படி, ஆயுள்வேத சித்த, மருத்துவமுறைகள் உலக மருத்துவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கும் அளவிற்கு உன்னதமான சிறப்பினைப் பெற் றுள்ளன

இதில் ஆயுர்வேதம் இந்திய அரசின் பலமான ஆதரவைப் பெற்று செழித்து வளர்ந்துள்ளது. ஆனல் தமிழக சித்த மருத் துவம் தமிழ் நாட்டு அரசின் நியாயமான ஆதரவைக்கூடப் பெருது தவித்துவருகின்றது

சென்னையில் அரும்பாக்கத்தில் இந்திய மருத்து இயக்குனர் அலுவலகத்தின் கீழ் ஒரு பிரிவாக இயங்கும் சித்த மருத்துவத் திற்கு தமிழ்நாடு அரசும், மத்திய அரசும் இனியாவது போதிய ஊக்கம் தரமுன்வர வேண்டும். அதற்கு முதற்படியாக

சென்னையில், ஏற்கனவே முன்னள் அமைச்சர் அன்பழகன் அவர்கள் திட்டமிட்டப்படி

சித்தமருத்துவக் கல்லூரி

ஒன்றினை அடுத்தக் கல்வி ஆண்டிலிருந்து துவக்கி செயல்பட இப்போதே முனைய வேண்டுகிறேம்.

அடுத்தமாதம் அமைய இருக்கும் புதிய மக்கள் ஆட்சியின் நலத்துறை அமைச்சர் இக்கோரிக்கையில் ஆழ்ந்து கவனம் செலுத்துவாராக!

தற்போது பாளையங் கோட்டையில் இயங்கி வரும் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி மதுரைப் பல்கலைக் கழகத்துடன். இணைந்த தாகும். நூற்றுண்டு விழா கொண்டாடிய சென்னைப் பல்கலைக்

கழகத்தின் ஆதரவில் ஒரு சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகூட அமையாதது பெரும் குறையாகும்

தற்போது, துணைவேந்தராக இருக்கும் டாக்டர் மால்கம் ஆதிசேஷய்யா அவர்கள் உலக சுகாதார நிறுவனம் [WHO] யுனெஸ்கோ போன்ற நிறுவனங்களுடன் தொடர்புள்ளவர்.

உலக சுகாதார நிறுவன அறிக்கையினை செயல்படுத்தும் வகையில், அப் பெருந்தகை, தம் பதவிக் காலத்திலாவது, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆதரவில், சென்னை நகரிலேயே

'சித்த மருத்துவக் கல்லூரி'

அமைய முன் வருவார்; வர வேண்டும் என்று மூலிகை மணி டாக்டர் மால்கம் ஆதிசேஷய்யாவை, வேண்டிக் கொள்கின்றது.

ஏழைகளுக்கு உதவும் சித்த மருத்துவத்தை மேலும் வளர்த்திட, டாக்டர் மால்கம் ஆதிசேஷய்யா அவர்கள் சீரிய திட்டங்கள் தீட்டுவார், என்பதில ஐயமில்லை. இது பற்றிய மேலும் பல விவரங்களை, அவர் கேட்பாரேயானல் 'மூலிகை மணி' அளித்திட முன் வரும். —க. வேங்கடேசன்

நேரில் வரும் அன்பர்கட்கு

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறலாம். காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை பகல் 3 மணி முதல் 6 மணி வரை ஆலோசனைக் கட்டணம் உண்டு.

ஆஸ்துமா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம், கண்நோய்கள் போன்றவைகளுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R,M.P
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை 17—தொலைபேசி : 445689.

கருத்து மலர்கள்

—டாக்டர் ந. சஞ்சீவி

ஊழல்களை ஒழிக்க ஓர் உரிமை; ஒரு கடமை; ஒரு பரிசு; ஒரு தண்டனை, போதும்!

உரிமை : எவர் எது பற்றியும் எவரும் எவருக்கும் தன்னல மற்ற பொதுநலம் காரணமாகப் புகார் செய்யும் உரிமை முழு அடிப்படை உரிமையாய்த் தரப்பட வேண்டும். (இதன் காரண மாய் எவ்வித ஒழுங்கு நடவடிக்கையையும் எடுக்கக் கூடாது)

கடமை : அந்தப் புகாரை அக்கறையுடன் அவரவர்களும் விசாரித்து உண்மை கண்டு அறிவிக்க அவரவரும் முயலல் வேண்டும்.

பரிசு : சரியான புகார் பாராட்டு மதிப்பீடுகள் (+ points) பெறுதல் வேண்டும். அலுவலகத் துறையில் அது பதவி உயர்வு முதலியவற்றுக்குக் கருதப்படல் வேண்டும்.

தண்டனை : பத்துக்குமேல் ஒருவர் வேண்டுமென்றே தன்னல நோக்குடன் புகார்கள் தந்தால் அவரை எச்சரிக்கை செய்து பழிப்பு மதிப்பீடுகள் தருதல் வேண்டும். பதவி உயர்வு முதலிய வற்றின் போது பாதிப்புக்கு அது கருதப்படல் வேண்டும். இருபதுக்குமேல் பொய்ப் புகார் தந்தவர்களைத் தக்கவாறு தண்டித்தலும் தகும்.

[ஓர் ஐந்தாண்டுக் காலத்திற்கேனும் இம்முறையை அமுல் செய்து பலா பலன்களைப் பார்க்க வேண்டும்.]

ஃ ஃ ஃ

ஊழலுக்குக் காரணம் சூழல்!

சூழலுக்குக் காரணம் ஊழல்!

ஃ ஃ ஃ

அகந்தையும் புறக்கணிப்புமே அழிவுக்கு அடிப்படை

உ

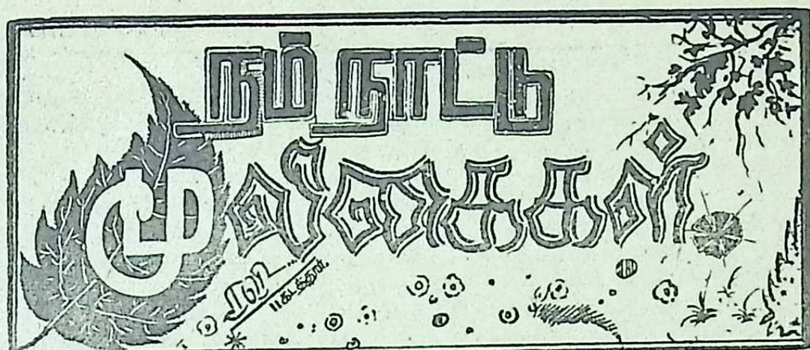
தினமணி முன்னாள் ஜெனரல் மேனேஜர் S. V. சுவாமி அவர்கள்

"மறைவுக்கு அனுதாபம்"

கடந்த 7-6-77, அன்று சென்னையில் தினமணி முன்னால் ஜெனரல் மானேஜர் திரு S. V. சுவாமி அவர்கள் நுங்கம்பாக்கத் தில், தனது 77வது வயதில் காலமானார். அவருக்கு மனைவியும் 3 புதல்வர்களும் 2 மகளும் உள்ளனர். 1930 முதல் பத்திரிகை உலகில் பிரபலமானவர். 1954 முதல் 69 வரையில் இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் தினமணி பத்திரிகைகளின் ஜெனரல் மானேஜராக பணியாற்றினார். இவர் காலத்தில்தான் நமது "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" தினமணி சுடரில் வெளியாகி நாட்டு மக்களைக் கவர்ச்சி செய்தது. "உமது கட்டுரையால் ஞாயிற்றுக்கிழமை Floting Circlauation ஆகி பேப்பர் அதிகமாக விற்பனையாகி விடு கிறது" என்று சொல்வார். எல்லோருக்கும் பலன் எதிர் பாராது உதவி செய்வார். அவருக்கு நிறைய நண்பர்கள் உண்டு. இவரின் உதவியால்தான் 1964ல் மூலிகை மணி இதழ் வெளிவர காரண மாயிற்று தமிழ் மருத்துவத்தின் பால் நிறைய பற்று கொண்டவர். எளிய வாழ்க்கை நடத்தி எல்லோர்க்கும் உபகாரமாக இருந்தவர். அன்னாரின் மறைவுக்கு மூலிகை மணி வாசகர் சார்பில் இதயங் கனிந்த அனுதாபங்களை அவர் குடும்பத்தினர் நண்பர்களுக்கும் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம்.

இங்ஙனம்

ஆசிரியர், மூலிகை மணி.



206 வது மூலிகை - மயிர் மாணிக்கம்

மனிதருள் மாணிக்கம் காண்பது அரிது. ஆனால் மூலிகைகளில் சர்வ சாதாரணமாக மாணிக்கம் போன்ற பல மூலிகைகள் உள. ஒரு வகையில், மருந்தாகப் பயன்படும் செடி கொடிகள் அனைத்துமே மாணிக்கத்திற்கு ஒப்பானவையே. அவ்வகையில் இவ்விதழ் அட்டைப் படத்தில் ஒளிரும் வண்ணச்செடி அத்தகைய மாணிக்கச் செடிகளில் ஒன்றாகும். மேலும், "மயிர் மாணிக்கம்" என்றே முன்னோரும் பெயரிட்டுள்ளனர்.

செடி கொடிகளுக்கு பெயர் வைப்பதில் பெரும்பாலும் உட்பொருளைக் கருதியே பெயரிட்டு வந்த முன்னோர் இச்செடிக்கு மயிர் மாணிக்கம் என்று பெயரிட்டுள்ளதற்கு ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்கக் கூடும் தலைமுடி செழித்து வளர இச்செடி பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதன் காரணமாக இம்மூலிகைக்கு மயிர் மாணிக்கம் என்னும் பெயர் வந்திருக்கக் கூடும்.

பொது விவரம் :

இம்மூலிகை வட இந்தியாவிலும், தென் இந்தியா முழுமையிலும் மற்றும் நீர் வளமற்ற இடங்களிலும், நன்செய்ப் பயிர்களின் இடையிலும் சில வேளைகளில் வளர்வதுண்டு. இது ஒரு பருவகாலச் செடியாகும். டிசம்பர் மாதம் முதல் பிப்ரவரி வரை ஏராளமாய் வளரும். இலைகள் கிளிப்பச்சை வண்ணத்தில், இடைவெளிகளுடன் காணப்படும். பூ, வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும். இது குத்துச் செடியினத்தைச் சேர்ந்தது.

மருத்துவப் பயன் :

பொதுக் குணம் :

மயிர் மாணிக்கத்தின் இலையும் வேரும் மருத்துவப் பயன்மிக்கதாகும். குளிர்ச்சியை தரக் கூடியது உடலின் வறட்சியை போக்கும். உள்ளுறுப்புக்களின் அழற்சியை தீர்க்கும். உடலில் தேங்கும் அசுத்தங்களை அப்புறப்படுத்தும். உடலுக்கு உரமளிக்கும்.

சிறப்புக் குணம்

லிங்கம் எனப்படும் பாஷாணத்தை கட்டு மருந்தாகச் செய்வதற்கு இச்செடியின் சமூலம் பயனாகிறது.

பயன்படுத்தும் முறைகள் :

தவருன பழக்கங்கள் காரணமாகவும், வெட்டைச்சூடு காரணமாகவும் வரும் வெள்ளை ஒழுக்கிற்கு இச்செடியின் இலையையும், மிளகு 6, சீரகம் இரு சிட்டிகை வைத்து அரைத்து கற்கமாக்கி நெல்லிக்காயளவு எடுத்து, தயிரில் கலக்கி காலை வேளையில், வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு உண்ண, நீர்த்தாரை எரிச்சல், வெள்ளை ஒழுக்கு ஆகியன படிப்படியே குறையும். இதுபோல் 20 நாட்களுக்குச் செய்துவர நல்ல பலன் உண்டு. சிறுநீர்த் தாரையின் எரிச்சலும், அழற்சியும் ஆறும்.

உடல் காந்தல், கண் எரிச்சல் தணிய

காச நோயாளிகளுக்கு உடல் எப்போதும் அனலாகவும், வறட்சியாகவும், காணப்படும் வெட்டைச்சூடு உள்ளவர்களுக்கு கண்எரிச்சல், ஆகியன இருக்கும் இவர்கள் இச்செடியின் இலையைக் கொண்டு வந்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு குளிக்க வேண்டும். இவ்வாறு 20 நாட்கள் செய்துவர உடல் வறட்சி நீங்கி, தேகம் குளிரும் காச நோயின் வேகமும் கட்டுப்படும். கண் எரிச்சல் நீங்கும்

வியர்வை பெருகிட

உடலில் தேங்கும் கழிவு நீரை அப்புறப்படுத்த இச்செடியின் வேரில் 35 கிராம் எடுத்து, மிளகு 6 சேர்த்து ஒரு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி கஷாயமாக்கி குடிக்க வேண்டும். இது போல் 10 நாட்கள் செய்துவிட உடலில் தங்கிவிட்ட அசுத்தங்கள் வெளியேற்றப்பட்டு, ரத்தம் சுத்தியடையும்.

இவ்வேர்க் கஷாயம் காய்ச்சல்களுக்கும், விக்கலைத் தணிவிப்பதற்கும் பயனுகிறது.

இதன் இலைகள் சிறுநீரகக் கோளாறு சிறுநீர்க் குற்றம் ஆகியனவற்றை குணப்படுத்துவதற்கு பயன்படுகிறது.

தலைமுடி செழிக்க

இதன் இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றுடன், வெட்டி வேர், சந்தனத்தூள் கிச்சிலிக் கிழங்குத்தூள் ஆகியவற்றுடன் கலந்து, ஒருலிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயுடன் காய்ச்சி, பதமாக இறக்கி, வடிகட்டி, அன்ருடம் தலைக்குத் தடவிவர தலைமுடி செழிக்கும்,

''மயிர்மாணிக் கத்தால் வளர்மேகம் போகும்
செயிரான மேகவெட்டை தீருங்—சயரோகம்
மாவிரணம் போக்க இதில் வல்லிரதஞ் சேர்த்தரைத்துத்
தாவியுண்பா ருண்டறிந்தோர் தாம்''

அ.கு.

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

தொகுப்பு : க. வேங்கடேசன்.

மலக்கிருமிகள் வெளியேற :

1 மாங்கொட்டையின் உட் பருப்பை நிழலிலுணர்த்தலாக்கி. இடித்துப், பொடித்து வைத்திருந்து அதில் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு சிட்டிகையும், பெரியவர்களுக்கு அரை ஸ்பூனும் எடுத்து தேனில் குழைத்து உட்கொள்ள மலக்கிருமிகள் வெளியேறும்.

2. குப்பை மேனி இலையைக் கொண்டு வந்து அத்துடன் பூண்டு 3 பல் வைத்து அரைத்து அதை ½ குவளை நீரில் கலக்கிக் கொடுக்க மலக் கிருமிகள் வெளியேறும்.

3. முருங்கை இலைச் சாறு 1 அவுன்ஸ் எடுத்து அத்துடன் 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் கொடுக்க நாக்குப்பூச்சிகள் மறு நாள் வெளியேறும்.

இரத்த அழுத்தம் காரணமாக வரும் தலைச் சுற்றலுக்கு.

1. ஒரு வெள்ளைப் பூண்டினை எடுத்து, உரித்து, கொஞ்சம் பால்விட்டு வேகவைத்து நன்கு வெந்த பின், பூண்டினை மட்டும் எடுத்து உண்ண இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, மயக்கம், தலை சுற்றல் வருவது நிற்கும்.

2. நற்சீரகம் 50 கிராம் எடுத்து அதனை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் ஊற வைத்து, உலர்த்தி, இடித்துப் பொடித்து சலித்து காலை மாலை இரு வேளை கால் ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு வென்னீர் குடித்து வர இரத்த அழுத்தம் குறையும். தலை சுற்றல் நீங்கும்.

3. முற்றிய முருங்கை இலைகளை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 1 அவுன்ஸ் அளவு காலை வேளையில் குடித்து வர தலைச் சுற்றல் நிற்கும்.

4. கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் இவற்றை சம அளவு எடுத்து இடித்து பொடித்து சலித்து இரவு படுக்கச் செல்லு முன் ஒரு ஸ்பூன் கொடுத்து வர தலை சுற்றல் நிற்கும்.

(தொடரும்)

பொருள்களின் குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

கோடகசாலேயின் குணம்

கோடகசாலே செடிக்கு சுரம் வாதப்பிரமேகம், விஷ்ஸ்போட கரோகம், சிரங்கு, குஷ்டம், விரணம், பித்தவாத தொந்தம் ஜிக்வாகண்டரோகம் ஆகியன நீங்கும்.

வட்டக் கிலுகிலுப்பையின் குணம்

வட்டக் கிலுகிலுப்பைச் செடி சொறிகிரந்தி, கண்டமாலே. பற்பல சோகை விரணங்கள், அக்கினிமந்தம் இவற்றை நீக்கும்.

வெள்ளே கிலுகிலுப்பையின் குணம்

வெள்ளேக் கிலுகிலுப்பை தாவரசங்கம விஷங்களேயும், விஷ சன்னிபாத ரோகத்தையும் நீக்கும்.

சந்திரகாந்தி, சூரியகாந்தி இவைகளின் குணம்

சந்திரகாந்திச் செடிக்குப் பித்த எரிவும், நீர்க்கடுப்பும்' தொப்புள் வலியும் நீங்கும் சூரியகாந்திச் செடிக்கு சகனுவர்த்த வாத ரோகம் சலதோஷமும் நீங்குமென்க.

பேயகத்தியின் குணம்

பேயகத்தியால் ரசதாதுக்கிருமிகளும், உஷ்ணச் சொறியும் தினவும், நீங்கும். ரத்த நரம்பு பிரகாசிக்கும்.

ஈச்சுரமூலியின் குணம்

ஈச்சுர மூலியால் விஷசோபை முதலிய சோபைகளும் சன்னி களும், பல விஷங்களும் நீங்கும்.

நிலவிளாவின் குணம்

நிலவிளாவினுல் வெதும்புகின்ற கணச்சுரம் அதிதாகம், பித்த கோபம் மாருப் பிரமேகம், விரணகரம் இவை நீங்கும்.

சங்கங்குப்பியின் குணம்

சங்கங்குப்பிச் செடிக்கு அரைக்கடுவன் சிரங்கு விகர்ச்சி காகுஷ்டம், வாதப்பிரமேகம், கர்ப்பத்திலுண்டாகிய கருங்கிரந்தி குண்டாலக்கட்டி வெள்ளே, தவளேச்சொறி, விரணம், சீழ்வீக்கம், குத்தல், மகாவாதம், சிலேத்மதோஷம், வறட்டிருமல், சர்ப்ப விஷம், ரத்தக்கிருமி ஆகியன நீங்கும்.

கறிமுள்ளியின் குணம்

கறிமுள்ளியினுல் நெஞ்சிற் கோழைகட்டு, காரம், தமரகசுவா சம், சிலேத்மசுரம் ஆகியன நீங்கும்.

செம்முள்ளியின் குணம்

செம்முள்ளியினுல் கபப்பெருக்கம், கணமாந்தம், சுவாசம் குழந்தைகளுக்குண்டாகின்ற சுரதோஷம் நீங்கும்.

கண்டங்கத்திரியின் குணம்

கண்டங்கத்திரியினுல் காசம், சுவாசம், அக்கினி மந்தம், சீதச்சுரம், சன்னிபாதம், எழுவகை தோஷங்கள் வாத ரோகம் ஆகியன நீங்கும்.

தேட்கொடுக்கின் பொதுக் குணம்

தேட்கொடுக்குச் செடியால் நமைச்சல், பழைய விரணம் கடுவன், கணமந்தம், சில்விஷம் ஆகியன விலகும்.

பெருந்தேட் கொடுக்கின் குணம்

பெருந்தேட் கொடுக்கால் ரசதாதுவைப் பற்றிய அணுக்கிருமி விரணக்கிரந்திமேகப் புண், கருங்கிரந்தி ஆகியன நீங்கும்.

சிறுதேட் கொடுக்கின் குணம்

சிறுதேட் கொடுக்கால் நமைச்சிரங்கு, விரணக் கரப்பான், நீல் வீக்கம், கொருக்கு மாந்தம், ஒழுங்குப்பிரமேகம், பித்த வெள்ளை, அஸ்திசுரம் ஆகியன நீங்கும்.

நிலவேம்பின் குணம்

நிலவேம்பு வாதசுரம், மேக நீர்க்கோவை, சுரதோஷம், பித்தமயக்கம் ஆகியன நீங்கும்.

சிவனுர்வேம்பின் குணம்

சிவனுர் வேம்பினுல் ஆகந்துக விரணம், நாட்பட்ட புண்சர்ம குட்டம், ராஜப்பிளவை, சர்ப்பவிஷம், மகாவாதம், அக்கினி மந்தம் இவை நீங்கும்.

நீர் முள்ளியின் குணம்

நீர்முள்ளிச் செடிக்குப் பாண்டு குளுப்பை, சலக்கோவை, மூத்திரச்சிக்கல், வீக்கங்கள் ஆகியன விலகும்.

பெருமருந்தின் குணம்

பெருமருந்தினுல் வாதாதிமுத்தோடம், சுரம் நமைக்கிரந்தி, விடம், தினவு, தேமல் மேகப்மடை இவைகள் நீங்கும்.

(தொடரும்)

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப் பகுதியில் ஏற்கனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் ''நோயும் மருந்தும்''. என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகியுள்ளது. 4பாகங்கள் விலை ரூ. 8/ அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்).

வினு : இந்த சட்டமன்றத் தேர்தலில் மூலிகையின் பெயர் பலமாக அடிபடுகின்றதே! அ இ. அ. தி. மு. க. வின் சின்னம் இரட்டை இலையாக இருப்பதால், அவர்கள் ஆட்சிக்கு வந்தால் மூலிகை மருத்துவத்திற்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்! இதுபற்றி மூலிகை மன்னராகிய தாங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் ?

விடை : அன்பரே! நீங்கள் குறிப்பிடுவதை யானும் கவனித் துள்ளேன். எங்கள் தொகுதியில்

''உடல் நோய்க்கு மருந்து மூலிகை
ஊழல் நோய்க்கு மருந்து இரட்டை இலை''

என்ற வசனங்கள் எழுதப்பட்டும், பேசப்பட்டும் வருகின்றது. அரசியலுக்கு நாம் போக வேண்டாம். ஆனுல் 'மூலிகை'கள் புகழ் மக்களிடையே பரவுவதைக் கண்டு என்னைவிட யார் அதிகம் மகிழ்ச்சி அடையப் போகிருர்கள். மூலிகைகளால் அரசியலும் வளரட்டும்; அரசியலால் மூலிகைகளும் பரவட்டும். அடுத்த மாதம் தமிழகத்தில் அமையும் ஆட்சியைப் பற்றிக் கருத்துக்கூற அரசியல்வாதிகளாலேயே முடியவில்லையே! நமக்கேன் அந்த வம்பு! இரட்டை இலையைச் சின்னமாகப் பெற்ற காரணத் தாலேயே, அக்கட்சி மூலிகை மருத்துவத்தைச் செழிக்க வைத்து விடும் என்னும் தங்களின் நம்பிக்கை பலித்தால் மகிழ்வேன். பொதுவாக கடந்த காலத்தில் அமைந்த தி.மு க. ஆட்சியில் மூலிகை மருத்துவம் ஒரளவு வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதை பாராட்டு தலுடன் கூறலாம் எதிர்காலத்தில் அமையும் ஆட்சியிலும் மூலிகை மருத்துவம் வளர்கின்றதோ இல்லையோ 'மூலிகை மணி' தொடர்ந்துதன்உரிமைக் குரலை மக்கள் மூலம் அரசுக்கு உணர்த் தும்.

வினு : முகம் எப்போதும் லட்சுமிகரமாக விளங்க தெய்வ வழிபாடு உதவுமா ?

விடை : நிச்சயமாக உதவும். தெய்வ வழிபாட்டின்போது, உடலை பாதிக்கும் தீய எண்ணங்களும் கவலைகளும் விலகுகின்றன. எனவே முகப்பொலிவிற்கு தெய்வ வழிபாடு ஒரு அற்புத டானிக் ஆகும்.

வினு : முகத்தில் கரும்புள்ளி, முகப்பரு வராமல் இருக்க வழி சொல்லுங்கள்.

விடை : முகத்தில் முகப்பருவோ, கருமையோ வருவதற்கு அடிப்படை காரணம், புறத்தோலில் அழுக்கு சேர்வதே ஆகும்' எனவே வென்னீரால் கழுவி வரலாம் வேப்பஇலையை அரைத்து அதேவென்னீரால் காய்ச்சி, வடிக்கட்டி. அந்த நீரால் முகம் கழுவிவரவும். எமது மூலிகை ஸ்னனப் பொடி கொண்டு கழுவ, முகப்பரு, கரும்புள்ளி எதுவும் வராது,

வினா: என் வயது 20. முன்பு இருந்ததை விட தற்போது இளைத்து விட்டேன். தூங்கி எழுந்திருந்தால் இடுப்பில் முதுகு பக்கம் வலி ஏற்படுகிறது. இதனால் எழுந்திருக்கும் போது கஷ்ட மாக இருக்கிறது. பிறகு 15 நிமிடங்கள் கழித்து சரியாகி விடு கிறது. இந்த வலி எதனால் ஏற்படுகிறது? வராமலிருக்க மருந்து சொல்லுங்கள்!

விடை: இள வயதில் காலையில் எழுந்தவுடன் முதுகுவலி வருவது, உடம்பில் ஜீவசக்தியின் குறைவை காண்பிக்கிறது. இர வில் நன்றாக தூங்க முயலவும். கண் விழிக்க வேண்டாம் முருங் கைக்கீரை, தூதுவளை, அரைக்கீரை, பொன்னாங்கன்னிகீரை, கேரட் அகத்திக்கீரை, பாதாம் பருப்பு ஆகியவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்க்கவும் 'மூலிகை காய கல்பம்' ஒரு மண்டலம் சாப் பிட குணமாகும்.

வினா: என் வயது 20. என் தகப்பனார் உங்களின் சந்தாக் காரர். எனக்குத் தலையில் 5 வருடங்களாக நரை இருந்து வரு கிறது நான் தொடந்து வெள்ளைக் கரிசலாங் கண்ணி எண்ணெய் தடவி வந்தேன். குணம் ஒன்றும் தெரியவில்லை. என் நரை போக ஒரு வழி கூறவும்.

விடை: இள நரை பல காரணங்களில் தோன்றலாம். பரம் பரையாக வருவதானால் குணம் காண்பது அரிது. சத்துக் குறை வான உணவு நீர்க்குற்றம் காரணமாக வரும் நரையைப் போக்க எமது தயாரிப்பான 'அவுரித்தைலத்தை'த் தொடர்ந்து தடவி வர, நரைமுடி படிப்படியே கறுக்க ஆரம்பிக்கும். பேரீச்சம்பழம், முருங்கைக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை ஆகியவற்றை அடிக் கடி சாப்பிட்டு வரவும், அவை மேலும் நரை தோன்றாது தடுக்கும்.

வினா; எங்கள் வீட்டில் பொதினா, வல்லாரை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி போன்ற மூலிகை கள் உள்ளன. அவற்றை நல்வழியில் உபயோகிக்க வழி கூறவும்.

விடை: நீங்கள் குறிப்பிட்ட மூலிகைகள் அனைத்தும் நல் வழியில் பயன் தருபவைகள் தாம். எனவே, அவற்றைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும், இன்னுமா தெரிந்து கொள்ளாமல் இருக் கிறீர்கள்! எமது வெளியீடாகிய

'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' புத்தகத்தினை 1 செட் வாங்கி வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு படியுங்கள், நீங்கள் குறிப்பிட்ட மூலிகைகளின் உபயோக முறைகள் மட்டுமல்ல; உங்கள் தோட்டத் தில் உள்ள பல மூலிகைகளின் அருமையையும், பயனையும் இந்த நூல் உணர்த்தும்.

எனினும் ஆர்வமுடன் கேட்டதால், தாங்கள் கேட்ட விளக்கத்தினைச் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்.

பொதினாவைத் துவையலாக்கி சாப்பிட்டு வர, பசி உண்டா கும்; அஜீரணம் ஏற்படாது. வயிற்றுக் கோளாறுகள் தணியும்.

வல்லாரையை வாரம் இருமுறை பருப்புடன் சமைத்துண்டு வர நல்ல நினைவாற்றல் உண்டாகும்.

மஞ்சள் கரிசாலங்கண்ணியை காலையில் பல் துலக்குவதற்கு முன்வாயிலிட்டு மென்று பற்களில் தேய்த்து குதப்பிவர, பற்களுக்கிடையே உள்ள கிருமிகளும், அழுக்குகளும் வெளியேறும் ஈறுகள் வலிமையுறும்

வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணியுடன், வெட்டிவேர் கஸ்தூரி மஞ்சள், கோரைக்கிழங்கு, கிச்சிலிக்கிழங்கு ஆகியவற்றை சேர்த்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி, வாரம் இருமுறை ஸ்நானம் செய்துவர கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும், உடல் நன்மை பெறும் தலைமுடி செழித்துவளரும். போதுமா அன்பரே விளக்கம்!

வினா ; வேம்பின் சமூலம் என்பது எப்பாகத்தைக் குறிக்கிறது? வேம்பின் கற்பத்தைச் சாப்பிடும் முறையை விளக்கவும்

விடை : 'சமூலம்' என்பது வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை இலைக்கொழுந்து, இலை, ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். 'கற்பம்' சாப்பிட பொதுவிதிகள் உண்டு. சென்ற இதழ்க் கட்டுரையில் காணலாம். வேம்பு கற்பம் செய்யும் முறை : வேப்பந்துளிர், முதிர்ந்த இலை இவைகளை இடித்து இதற்கு அரைப்பங்கு ஓமம், உப்பு சேர்த்து இடித்துப் பொடித்து பக்குவப்படுத்தி ரோகினி நட்சத்திரத்தில் நல்ல நாள் பார்த்து உண்ணவேண்டும். வேம்பு கற்பம் உண்ணும்போது லாகிரி பொருட்கள் ஆகியவற்றை அறவே நீக்க வேண்டும்

வினா : தாங்கள் ஆரம்பிப்பதாக அறிவித்த 'சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்' எப்போது துவங்கும்?

விடை ; ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. அடுத்த மாதம் விரைவில் துவக்க விழா நடை பெறும்! அறிவிப்பு மூலிகை மணியில் வெளியிடப்படும் அவசியம் வந்து பயன் பெறுங்கள்.

வினா : அண்மையில் 'குமுதம்' வார இதழில் தங்களைப்பற்றி எழுதியிருந்ததைப் படித்தேன். என்னைப் பொறுத்தவரை இந்த நாடு தங்களை முழுதாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்று தெரிகிறது. மறைந்து வரும் மூலிகை இனத்தைக் காப்பதற்கென்றே தாங்கள் ஒரு பத்திரிக்கை நடத்தி வருவதை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும். இந்த நல்ல பணி மேலும் மக்களிடையே பரவினால்தான் எதிர் காலத்தில் இளைய தலைமுறையினரிடையே பரவும், தமிழகத்தில் மூலிகைகளைப் பற்றி இவ்வளவு விளக்கமாக பகிரங்கமாக தெரிவிப்பதற்கு தங்களை விட்டால் வேறு எவரும் இல்லை. எனவே தாங்கள் அரசாங்கத்துடன் கலந்து ஒரு மூலிகைப் பயிற்சிப் பள்ளி அமைத்திட வேண்டுகிறேன். என்னுடைய வேண்டுகோளுக்கிணங்க முயற்சி எடுப்பீர்களா?

விடை : அன்பரே! கடந்த 13 ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து மூலிகைமணி நடத்தியதன் அனுபவம், மக்களிடையே என் எழுத்துக்கள் மூலிகைகளைப்பற்றி ஒரு நல்ல எண்ணத்தை உண்டாக்கியிருக்கிறது என்பதை உணர்கின்றேன். ஆனால் அரசாங்கத்தில் இன்னும் அப்படி ஒரு எண்ணம் எழவில்லை என்றே தோன்றுகிறது. தாங்கள் கூறியுள்ளபடி மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சிப் பள்ளியைப் பற்றி நான் ஏற்கனவே சிந்தித்து அதற்கு அடிப்படையாக இருக்க வேண்டிய மூலிகைத் தோட்டத்திற்காக வேண்டி ஒரு 20 ஏக்கர் நிலம் நீண்ட கால குத்தகை அடிப்படையில், அரசாங்கத்திடம் மனு செய்தேன். ஆனால் ஆதரவான பதில்

ஏதும் கிடைக்கவில்லை. சென்னையில் மூலிகைப் பண்ணை ஒன்றை அரசாங்கம் அமைக்குமாறு வேண்டினேன். அவர்கள் அமைக்க வில்லை. மாவட்டந்தோறும் ஒரு 10 ஏக்கர் நிலத்தில் மூலிகைப் பண்ணை நடத்துமாறு பஞ்சாயத்து யூனியன்களுக்கு வேண்டி னேன். அதிலும் தோல்வி! மக்களாட்சியில் என் போன்ற கட்சி சார்பற்றவர்களின் குரல்கள் ஒதுக்கப்படுவதும், ஒடுக்கப்படுவதும் பெருங்குறையாகும். இதற்கெல்லாம் சரியான பதில் திரு. ஜெயப் பிரகாஷ் நாராயணன் போன்ற தலைவர்களால் அமைக்கப்படும். மக்கள் இயக்கம் தான் நேரடி நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். என் போன்ற பொருளாதார பின்னணியற்ற ஆய்வாளர்களால் சிந் தனையைத் தான் மக்களிடையே பரப்ப முடியும். அதைத்தான் நானும் இடைவிடாது செய்து வருகிறேன். பிர்லாவைப் போல் செல்வந்தனாக இருந்திருந்தால் இந்த நேரத்திற்குள் குறைந்த பட் சம் 100 ஏக்கர் நிலத்தில் ஒரு மூலிகைப் பண்ணை அமைத்து ஆராய்ச்சி சாலையையே நிறுவியிருப்பேன். எனவே உங்கள் கோரிக்கையை தனியாக அனுப்பாமல் மகஜராக எழுதி அரசாங் கத்திற்கு அனுப்பிக் கொண்டேயிருந்தால் எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் பலன் தெரியலாம்.

வினா ; ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வருவதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்?

விடை : எலுமிச்சம் பழம், தேன், நெல்லிக்காய் கேரட் இவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பதால் இந்த உபாதை குறை யும் எமது மூலிகைப் பல்பொடியைக் கொண்டு அன்றாடம், இரு வேளை பல்துலக்கி வர முற்றிலும் இந்த உபாதை நீங்கும்.

வினா : வெங்காயத்தை பச்சையாக சாப்பிடலாமா? அல்லது வேறு எப்படி சாப்பிட வேண்டும். வெங்காயத்தின் பயன் யாது?

விடை: வெங்காயத்தைப் பற்றி நான் ஏற்கனவே "நம் நாட்டு மூலிகைகள்" தொடரில் எழுதி உள்ளேன். ரத்த சுத்திக்கும், புகையிலை நஞ்சினை முறிக்கவும் வெங்காயம் நல்ல பலன் அளிக்கும் நான் இப்படிச் சொன்னால் நம்பத் தயங்குவீர்கள் வெங்காயம் பற்றி அண்மையில் ஆய்வு செய்த வெளி நாட்டார், பக்கவாத நோய் வராமல் தடுக்க பச்சை வெங்காயம் மிகவும் நல்லது என்று கூறியுள்ளார். ரத்த ஓட்டத் தடை காரணமாக வரும் பக்க வாத நோயினைத் தடுக்க வெங்காயத்தினை, பச்சையாகவோ. மோரில் போட்டு பச்சடியாகவோ செய்து தினசரி உணவில் உட் கொள்ளலாம்.

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் பி. எச். டி.

சாவாது பிறவாது தனிமுதலாய் இருந்தநான்
மேவாவில் வுலகுபடும் அழிதுயர் தீர்ப்பதற்காக
மேவாது நின்றேயென் மாயையினுன் மெய்யேபோல்
ஓவாது பிறந்திடுவேன் யுகந்தோறும் யுகந்தோறும்.

தோற்றம் அறியாப் பழமைச் சிறப்புமிக்க பகவத்கீதையின் புகழ் பெற்ற வரிகள் இவை.

"அகத்தே கறுத்துப் புறத்துவெளுத் திருந்த உலகர் அனைவரை
யும்சகத்தே திருத்திச் சன்மார்க்க சங்கத் தடைவித் திட அவரும்
இகத்தே பரத்தைப் பெற்றுமகிழ்ந் திடுதற் கென்றே எனையிந்த
உகத்தே இறைவன் வருவிக்க உற்றேன் அருளைப் பெற்றேனே"

சென்ற நூற்றாண்டில் இருந்து மக்கட் கூட்டத்திற்கு மரணமிலாப் பெரு வாழ்வு பெற ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டுரிமையோடு அழைப்பு விடுத்த இராமலிங்கப் பெருமானின் திருவருட்பா வரிகள் இவை.

கீதையின் வரிகளுக்கும் அருட்பாவின் வரிகளுக்கும் வேறுபாடு அதிகம் இல்லை.

உலகில் நீதி, நேர்மை, ஒழுக்கம் முதலியன குன்றும்போது அருளாளர் ஆங்காங்குத்தோன்றி மன்பதையைச் செம்மைப் படுத்த முயல்வர் என்பது உண்மை.

இவ்வருளாளர்களில் ஒரு பிரிவினரே சித்தர்கள். மனிதத் தன்மைக்கும் ஆற்றலுக்கும் அப்பாற்பட்ட பதினெண்கணத்த வருள் ஒருவரே சித்தர் என்று பிங்கலம் என்னும் நிகண்டு கூறுகிறது.

எல்லாம் செய்ய வல்ல எல்லையில்லாப் பேராற்றலைத் தம்முட்கரந்து அலையற்ற சிந்தையராய் அமைதியான முறையில் தொண்டு செய்துவரும சித்தர் கூட்டத்தில் பலர் காலம் கணித் தறிய முடியா வகையில் இன்றும் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

"பேய்போற் றிரிந்து பிணம்போற் கிடந்திட்ட பிச்சையெல்லாம்
நாய்போலருந்தி நரிம்பா லுழன்றுநன மங்கையரைத்
தாய்போற் கருதித் தமர்போ லனைவர்க்குந் தாழ்மை சொல்லிச்
சேய்போ லிருப்பர்கண் டீருண்மை ஞானந் தெரிந்தவரே"

பட்டினத்தார் தரும் அருமையான விளக்கம். உண்மை ஞானம் பெற்ற சித்தர்களுக்கான இலக்கணம் இதுவே. இததகைய சிதத்தர்கள் சிலரைத் தரிசிக்கும் பேறு முன்னை நல்வினையால் பெற்றேன். இறைவனைக் காட்டிலும் அடியார்க்குச் சிறப்புண்டு. அடியார்க்கு அடியாராய் இருத்தல் இன்னமும் சிறப்பு என்று

மேலோர் கூறுவர். அடியார்க்கும் அடியேன் என்று சுந்தரரும் கூறுவர். இத்தகைய முறையில் சித்தர்களைப் பார்த்ததோடு அவர்களைப் பார்த்தவர்களையும் பார்த்து, மலர்கள்தோறும் வண்டு தேன் ஈட்டுவதுபோல :கருத்துக்களை இப்பகுதியில் ஈட்டி யுள்ளேன்.

இவ்வரிசையின் முதல் கட்டுரை 'புரவிபாளையம் சாமிகள்' என்றும் 'கோடி சாமிகள்' என்றும் குறிக்கப்பெறும் சித்தர் பற்றி அமையும்.

1975 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் பொள்ளாச்சி வள்ளல் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் வடலூர் வள்ளலாருக்கு எடுத்த விழாவில் கலந்துகொண்டு வள்ளலாரும் திருமூலரும் என்ற தலைப்பில் சில கருத்துக்களைக்கூறி, காலம் கடந்துவாழும் சித்தர் கள் இன்னமும் இருக்கிறார்கள். 'சேலத்தில் சித்தர் கோவிலில் சுமார் 170 வயதுடைய ஒருவர் இராமலிங்க சுவாமிகளின் இனிய நண்பர் என்று சொல்லப்படும் சித்தர் வாழ்ந்து வருகிறார். ஆனால் அதனை உண்மையென நிறுவி விளங்க வைப்பதோ நம்பவைப் பதோ அரிது!' என்றேன். அடுத்துப் பேசிய திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் என் பேச்சைக் குறிப்பிட்டு; அதில் உண்மை இருக்கிறது. சான்றாகப் புரவிபாளையத்தில் 180 வயதுடையவர் என்று சொல்லப்பெறுகின்ற ஒரு சித்தர் வாழ்ந்து வருகிறார்' என்றார். அவரைக் காணவேண்டும் என்று என்னிடம் கூறினார்.

1976ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 30ஆம் தேதி அன்று தான் அப்புனித ஆன்மாவைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு பெற்றேன். புரவி பாளையம் பொள்ளாச்சியின் வடக்கே கோவை செல்லும் வழியில் 1¾ மைல் சென்று பின் மேற்கே 5½ மைல் செல்ல இருக்கும் சிறுகிராமம். ஒரு காலத்தில் அந்த ஊரில் அதிகமாகக் குதிரைகள் இருந்ததால் அப்பெயர் ஏற்பட்டது என்கிறார்கள் சிலர். ஜமீந்தாரிடம் அதிக குதிரைகள் இருந்ததால் அப்பெயர் ஏற் பட்டது என்கிறார்கள் சிலர் அந்தக் கிராமத்தில் மிகப் பெரிய வீடு புரவிபாளையம் ஜமீன் பங்களா' தான். அந்தக் காலத்து அரண்மனை போன்ற தோற்றம். அங்கு மிங்குமாகச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் ராஜபாளையம் நாய்கள் அந்த அரண்மனை யின் காம்பௌண்டுக்குச் செல்வோர்க்கு அச்சம் தரும் தோற் றத்தை உடையன ஆனால் அவை நல்லவை! உள்ளே நுழை வோரைக் கேட்பார் இல்லை! சில நாட்களில் சில நேரங்களில் எந்தவித மக்கள் நடமாட்டமும் இல்லாமல் வெறிச் சென் றிருக்கும். விடுமுறை, அமாவாசை நாட்களிலும் திருவிழா போல மக்கள் கூட்டம் போய்க் கொண்டும் வந்து கொண்டும் இருக்கும். உயர்தர கார்கள், சாதாரண கார்கள், மாட்டு வண்டிகள், குதிரை வண்டிகள், இவற்றில் வருவோர், போவோர். வெளியில் உள்ள ஓரிரு கடைகளில் தேங்காய், பழம், பூ போன்றவை விற்பனையாகும் வேகம் இவையெல்லாம் நோக் கினால் ஏதோ ஓர் ஆலயத்தின் முன் இருக்கிறோம், என்ற எண்ணம் தோன்றும்.

அந்த மாளிகையில் மாடியில் 'சாமிகள்' தங்கியிருக்கிறார். அவர் காட்சி கொடுக்க நேரம் ஒதுக்கப் பெற்றுள்ளது. முன்பெல்லாம் அமாவாசைகளில் மட்டும் தோன்றுவது வழக்கமாம். இப்பொழுதும் அமாவாசைகளில் தான் இவருக்குச் சக்தி அதிகம் என்றும், அன்று அவரைத் தரிசிப்பதால் தொல்லைகள், நோய்கள், மனக்குறைகள் நீங்குவதாகப் பெருந்திரளாக வருகின்றனர். திரு. நாச்சிமுத்து என்பவர்தான் சாமிகள் இருக்கும் மாடியின் கதவுகளைப் பூட்டுவதும் திறப்பதும்! சாமிகளுக்கு வேறு அணுக்கத் தொண்டர்களோ, மாணுக்கர்களோ அங்கேயே இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் அணுக்கமான பக்தர்கள் பலர் பல இடங்களில் உள்ளனர்

திரு. மகாலிங்கத்தின் இனிய நண்பர் திரு. நாச்சிமுத்து கவுண்டர் தான் எங்களை இந்த ஆலயத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார், அப்போது மாலை 4½ மணி இருக்கும் காரை விட்டு இறங்கியதும் திரு மகாலிங்கம் கொடுத்தனுப்பிய மாலைகளையும், இனிப்புகளையும் கையில் எடுத்துக்கொண்டு 'மேலே' சென்றோம்.

'மேலே'—திறந்தவெளி இடப்புறம் கூரையிட்ட நீண்ட தாழ்வாரம் போன்ற அமைப்பு. சுமார் 30 அல்லது 40 பேர் உட்காரலாம்.

படிஏறியதும் சற்று நின்று பார்த்தேன். இடப்புறம் ஆண்கள் கூட்டம். சிலர் இடுப்பில் துண்டைக் கட்டிக் கொண்டு நின்ற வண்ணம். சிலர் அமர்ந்தவண்ணம். சிலர் ஏதோ பேசிய வண்ணம். சிலர் கண்களை மூடிய தியானநிலை. இப்படிச் சில காட்சிகள். வலப்புறம் குழந்தைகளில் சில உறங்கின. சில தவழ்ந்தன. சில ஓடிவிளையாடின. பெண்களில் சிலர் நின்ற வண்ணம் அமர்ந்தவண்ணம். இப்படிச் சில காட்சிகள் இடையில் ஒரு மேசை. அதன் முன் ஒரு நாற்காலி. மேசையின்மீது 'ராஜா' உடையில் அமர்ந்து கொண்டு நாற்காலியின்மேல் கால்களை நீட்டிய கோலம். நீண்ட அங்கியின்மேல் அங்கிகள். கால்களில் புதிய விலைஉயர்ந்த தொடுதோல். தலையில் கிரீடம் போன்ற தலையணி. சிறிதளவு திரை விழுந்த முகம் குறுந்தாடி. மிகக் கூர்மையான பார்வை. அவருக்குப் பின்புறம் துண்டை இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு, கையில் துண்டு தாள்களை வைத்துக் கொண்டு விரைந்து எழுதியவண்ணம் இருந்தார் ஒருவர். சாமிகளின் வலப்புறம் ஒரு மேசை. அதில் பக்தர்கள் கொண்டுவரும் பொருள்கள் குவிந்து கிடந்தன, அதன் வலப்புறம் சுவர் அருகில் ஒரு பெரிய-திரையிடப்பட்ட கண்ணாடி சாமிகள் முன் ஒரு ஒற்றை மரக்கட்டில் கண்ணாடிக் கூண்டோடு கூடியது. அதன் உள்ளே பழவகைகள், பன்னீர் பாட்டில்கள், மாலைகள் தின்பண்டங்கள், நிறைந்திருந்தன.

சாமிகளின் இடப்புறம் திரையிட்ட ஒரு அறை உள்ளே சென்றால்தான் தெரியும். இவ்வறையின் வெளிப்புற வலப் பக்கச்சுவரில் சுமார் 4 அடி உயரமுள்ள கண்ணாடியில் 'கோடி கோடி ஸ்வாமி, பொன்முடி கோடி ஸ்வாமி,' முதலிய வாசகங்கள் எழுதப் பெற்றுள்ளன. சாமிகளின் வலப்புறம் மூன்று ஆடவரும்

இடப்புறம் இரண்டு பெண்களும் நின்றுகொண்டிருந்தனர் சாமிக்ள் வலக்கைச் சுட்டுவிரலில மூக்கைத் தேய்த்த வண்ணம் உறிஞ்சினர் பொடி உறிஞ்சுவது போல சப்தம்.

இந்த நிலையில் உள்ளே நுழைந்தோம். சாமிகள் முன் வீழ்ந்து வணங்கினர் திரு கவுண்டர் நாங்களும் வணங்கினேம் பிறகு மாலையை ஒருவர்பின் ஒருவராகச் சூட்டினேம் தின்பண்டங் களை ஊட்டினேம். சாமிகளுக்குச் சைவ அசைவ உணவு வேறு பாடு இல்லை என்றார்கள். சிலவற்றை வாய்திறந்து பெற்றுக் கொள்வாராம். சிலவற்றை வைத்து விடுமாறு சொல்வாராம்

கனிவுடன் கூடிய அருள்பார்வை எங்கள்மேல் வீழ்ந்தது திரு. கவுண்டர் அவர்கள் 'மெட்ராஸ் பச்சையப்பாஸ் காலேஜ் ஆசிரியர் மாணிக்கவாசகம்' என்று என்னை அறிமுகம் செய்தார்.

எல்லாச்சக்தியும் பெற்று மும்மையும் அறிந்த அந்த ஞானிக்கு என்னை அறிமுகம் செய்தபோது, உடம்பு நடுங்கியது. கண்ணிமைக்கும் நேரம் கூர்ந்த பார்வை. பிறகு திரு கவுண்டர் பக்கம் திரும்பி 'மெட்ராஸ்- டிராம் வண்டியிலே' என்று தாம் அந்தக்காலத்தில் ஓடும் டிராம் வண்டியில் சாப்பிட்ட அனுப வத்தை கூறினர்.

இது இவர் அடிக்கடி குறிக்கும் நிகழ்ச்சி என்பதைத் தொடர்ந்து சென்ற பின்னர் அறிந்தேன்.

'ஏகாம்பரம்?' சாமி என்னைப் பார்த்துக் கேட்டார். 'ஆமாம் சாமி மெட்ராஸ்லே இருக்கார்' திரு. கவுண்டர் பதில் சொன்னர் மீண்டும் பார்வை என்மீது விழுந்தது,

'மெட்ராஸ் ராமலிங்கசாமி...,'என்றார் உடனே பின்னல் இருந்த அன்பர் எழுதிக்கொடுத்தார். சாமிகள் வாங்கி என்னிடம் கொடுத்தார்.

சாமிகள் ஒவ்வொருவரையும் பார்த்தவுடன் சில சொல்கிறார் அதைப்பின்னல் நிற்கும் அன்பர் (யார் வேண்டுமானாலும் அந்தத் தொண்டைச் செய்யலாம்) உடனே எழுதி சாமிகளிடம் தருகிறார் சாமிகள் அதை உரிய பக்தர்களுக்குத் தருகிறார். பெரும்பாலும் பொருள் விளங்காதனவே கிடைக்கின்றன. பரிபாஷைச் சொற் களே!

'டிராம் 40 கோடி'

'கடிகாரம் 5 கோடி'

'சிகாகோ 6 கோடி'

'ஜப்பான் 30 கோடி'

சாமிகளின் பேச்சுக்களுக்கு மத்தியில் அடிக்கடி இப்படி 'கோடி' சொல் வெளிவரும்.

பக்தர்களுக்கு வழங்கிய அருளாசியின் மத்தியில் இத்தகைய சொற்களைக் கேட்டேன். சொல்லும் செயலும் விந்தையாக

இருந்தன. இப்படி 'கோடி கோடி' என்று கூறுவதால் இவரைக் 'கோடி சாமி' என்று அழைக்கின்றனரோ? தனுஷ்கோடியில் ஒரு குன்றின்மேல் பல ஆண்டுகள் நின்றவண்ணம் இருந்தாராம். அதனல் இப்பெயர் ஏற்பட்டது என்றார் சென்னையில் பிரபல வழக்குறைஞர் திரு. ஏகாம்பரம். பின்னர் சந்தித்தபோது இதைக் கூறினர்.

சாமிகள் கொடுத்த சீட்டைப் பெற்றுக்கொண்டு சுவருக்கு நேர்எதிரே சென்று நின்றேன் உற்று நோக்கினேன். சிலரிடம் சில சக்திகள் இருக்கும். எதிரே சென்றால் நம்மை அறியாத ஒரு மயக்கம் தோன்றும். நம்மை மறந்து விடுவோம். மருதமலைச் சித்தரிடம் இத்தகைய அனுபவத்தைப் பெற்றேன். இராமாயணத்தில் வாலியைப் பற்றி படிக்கிறோமே—அவன் முன் யார் சென்றாலும் வலிமையில் பாதியைப் பெறுவான் என்று—அது முற்றிலும் உண்மை சாமிகளிடம் அச்சக்தி இருக்கிறதா என்ற சோதனை செய்யும் நினைப்பில் நின்றேன். அவரது கூரிய பார்வை —கண்ணிமைக்கும் நேரப் பார்வை - என்னை அந்த இடத்தை விட்டு அகற்றியது 'உனக்கேன் இந்த விஷப் பரிக்ஷை', என்பது போல இருந்தது அந்தப் பார்வை.

'மாணிக்கவாசகம் இதுவரை வந்ததில்லை'... வினவாக விடுத்தார் சாமிகள்.

'இதுதான் முதன் முறை. இனிமேல் தொடர்ந்து வருவேன் சாமி' நீர் பனிக்கும் கண்களுடன் கூறினேன்.

தலையை அசைத்தார். அந்த அசைப்பில் எத்தனை அழகு... கவர்ச்சி . குழந்தைமை . தெய்வாம்சம்...

அவர் மடியில் தலையைப் புதைத்தேன்! அவரிடம் விடை பெறமுன் அனைவரும் அப்படித்தான் செய்கின்றனர். கண்களை மூடினேன். சாமிகளின் கை தலைமீது படிந்தது. உணர்ந்தேன். நேரம் ஆக ஆக டளு அழுத்துவதுபோல ஓர் உணர்வு. என்னுள் இருந்து ஏதோ ஒன்று அவருக்கு விரைவது போலவும் அவருள் இருந்து ஒன்று எனக்குள் விரைவது போலவும் ஓர் உணர்வு. உடம்பெல்லாம் விளக்கமுடியா மெய்ப்பாடு. உண்மையான உணர்வா? பிரம்மையா? ஆராய விரும்பவில்லை.

அவர் கையை எடுப்பதற்கு முன்னரே என் தலையைத் தூக்கினேன் அவர் முகத்தைப் பார்த்தேன் மூக்கை பெரிதாக உறிஞ்சினர்.

அன்றைய செய்தித்தாள் தேவை என்றார் யாரோ மிக விரைந்து யாரிடமோ 'மாலை முரசு' தாளை வாங்கி வந்து கொடுத்தார்கள்.

உட்பக்கம் பிரித்து 'பக்கம் 3' என்ற எண்ணைக் காட்டிப் பின்னல் இருப்பவரிடம் எத்தனை என்றார். அவர் மூன்று என்றார் இப்படி இரண்டு மூன்று எண்களைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டிக் கேட்டார்.

இதன் பொருள் எனக்கும் புரியவில்லை சற்று அமைதி நிலவி யது. திரு. கவுண்டர் விடைபெற முயன்றார் 'போகலாம் இருங் கள்' என்றார் சாமி

நாங்கள் செல்வதற்கு முன்பிருந்தே விடைபெற முயன்று கொண்டிருந்த ஓர் அம்மையார் மீண்டும் விடைதருமாறு சாமி களிடம் கேட்டார். 'அவசரம் வேண்டாம் போய் என்ன செய்யப் போகிறாய்' என்று மறுத்தார். அம்மையார் அழுதவண்ணம் தம் குடும்பத் தொல்லைகளை விளக்கினார். சாமிகள் கனிவோடு ஆறுதல் கூறினார். எனினும் விடை தரவில்லை

10 நிமிடம் கழிந்தது 6 மணி அளவில் கோவையில் இருக்க வேண்டிய நிலை. மீண்டும் திரு கவுண்டர் விடை தருமாறு கேட் டார். இம்முறை சாமிகள் மறுக்கவில்லை.

வீழ்ந்து வணங்கி விடை பெற்றோம். அவர் இருக்கையின் இடப்புறம் அறைக்கு வெளியே திறந்த வெளி முற்றத்தில் 6 அடி உயரத்தில் ஒரு கண்ணாடி கூடு இருக்கிறது சில சமயங்களில் அமாவாசைகளில் இரவு முழுவதும் சாமிகள் இங்கு நிற்பதுண்டு'. திரு. கவுண்டர் அதைச் சுட்டிக்காட்டிச் சொன்னார்.

'சில சமயம் காசுகளையும் வாரி இறைப்பார்' என்று கூறிய வண்ணம் ஓர் அன்பர் வந்தார்.

(தொடரும்

பிணி தீர்க்கும் தேங்காய்

எரிசினம்—திருநாவுக்கரசு B.Sc,

ஆண்டவன் வழிபாடு முதல் அறுசுவை உண்டிவரை பயன் படுத்தப்படுவது ஒன்றுண்டு. தெரியவில்லையா? குயவன் செய்யாத பாண்டம், வண்ணான் வெளுக்காத வெள்ளை; மழைபெய்யாதத் தண்ணீர்! இப்போது தெரிந்திருக்குமே! ஆம் தேங்காய் இது! ஓர் ஒப்பற்ற சக்தி பொருந்திய மூலிகையும் கூட! மருத்துவப் பயனும் உணவுப்பயனும் மிக்கது ஏறக்குறைய எல்லாநாடு களும் தேங்காயை பயன்படுத்துகின்றன. அத்தகைய தேங்கா யைக் கொண்டு நமது முன்னோர்கள் சில குடும்பவைத்தியம் செய்து. பயன்பெற்ற சில முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

சுரத்திற்கு :—

ஆவாரந்தழைச்சாறு 5 கிராம் தேங்காய் 10 கிராம் எடுந்து அரைத்துக் கொடுக்க காய்ச்சல் அகலும்.

பூவிழுந்த கண்ணுக்கு:—

வாழையிலை மேல் இருக்கும் பனிநீரைக்கொண்டு வந்து சுத்த மாக எடுந்த தேங்காய்பால் 10 கிராம் கலந்து பூவிழுந்த கண் ணிற்கு 7 நாள் இரவில் படுக்கப் போகும் போது விட்டுப் படுக்க பூ மறையும்.

வாய்ப்புண்ணுக்கு :—

கசகசா 5 கிராம் வெந்நீர் விட்டரைத்து தேங்காய் பால் 10 கிராமில் கலக்கிக் கொடுக்க வாய்ப்புண் மறையும்.

இருமலுக்கு :—

கொம்புத்தேன் 5 கிராம், தேங்காய்பால் 10 கிராம் ஒன்றாகக் கலந்து காலை மாலை கொடுக்க இருமல் நிற்கும்.

காமாலைக்கு ;—

வெள்ளாட்டுப்பால் 15 மில்லி தேங்காய் 5 கிராம் கலந்து ½ மண்டலம் காலையில் கொடுக்க காமாலை போம்.

வயிற்றுவலிக்கு :—

5 கிராம் வேப்பங்கொழுந்தை அரைத்து வெள்ளாட்டுப் பால் 10 மில்லி தேங்காய்பால் 10மில்லி கலந்து கொடுக்க வயிற்று வலி உடனே நிற்கும்.

பேதிக்கு:—

நில ஆவாரை 10 கிராம் எடுத்து வெந்நீரில் அரைத்து தேங் காய்பால் 15 மில்லி கலந்து குடிக்க பேதியாகும்.

வெள்ளைக்கு:—

பச்சரிசி கழுநீர், சீனிச்சக்கரை, தேங்காய்பால் இவைகளை சமனாக எடுத்து காலை மாலை மூன்றுநாள் கொள்ள வெள்ளை விழு வது நிற்கும்.

தொழிலும் நோய்களும்

வித்யா சாகர், சென்னை

நாகரிக முதிர்ச்சியில் தொழில்கள் பெருகிவிட்டன. நோய்களும் அப்படியே. தொழில் வளர்ச்சியை நிறுத்தமுடியாது. நோய்கள் வளராதிருக்க அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்

பூச்சிமருந்தும் நோய்களும் :

தற்போது ஏராளமான பயிர் பூச்சி மருந்துகள் உபயோகத்தில் இருக்கின்றன. இதனை விற்பனை செய்யும் கூட்டுறவு சங்க அலுவலர் ஒருவர் மருந்து அடுக்கி உள்ள அறையிலேயே நாள் முழுவதும் அமர்ந்திருக்கும் நிலைமையில் இருந்தார். அவருக்கு தனி அலுவலகம் கிடையாது. நல்ல உடல் நலத்துடன் இருந்த இவர் ஓரிரு ஆண்டுகளில் உடல் நலம் பெரிதும் கெட்டுப்போனார். இவரது உடல் எடை குறைந்தது; கண்கள் உள் சென்றது, முகத்தில் சுருக்கங்கள் விழுந்தது; தோல் வெளிறி வரட்சி ஆனது, தலைமுடி பெரிதும் கொட்டிப் போனது, ஜீரண சக்தி குறைந்து வயிற்றுக்கோளாறுகள் புளியேப்பம் போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டது. இதற்கு காரணம் இவர் எப்போதும் பி. எச். சி BHC) டி.டி.டி. (D.D.T.) போன்ற மருந்தின் நெடியை சுவாசித்ததே ஆகும்

இது ஒருபுறம் இருக்க வயல்களில் பூச்சி மருந்து தெளிப்பதை லாபகரமான தொழிலாகக் கருதி அன்றாடம் காலை மாலை இதனையே சிலர் செய்து வந்தார்கள். இவர்களுக்கும் உடல் பல ஹீனமடைவது தெளிவாகத் தெரிந்தது. இவர்கள் உடலிலும் மிகக் குறைந்த அளவில் (micro units) நைப்பொருட்கள் கலந்ததே இத்தகைய நிலைமைக்கு காரணம் ஆகும்.

இத்தகைய பூச்சிமருந்தை வியாபாரிகள் துவரைபோன்ற மூட்டைகளில் பூச்சி பிடிக்காமல் இருக்க மூட்டைகளின்மீது தூவி வைக்கின்றார்கள். மேலும் உளுந்து. பயறு போன்றவைகளில் கலந்தே மூட்டை கட்டி வைக்கின்றார்கள் இவ்வாறு பூச்சிமருந்து கலந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதனால் கெடுதல்கள் ஏற்படும்.

குளோரின் :

குளோரின் தண்ணீர் நாளடைவில் நரம்புத் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். இதனை குளோரின் அதிகமாய் பயன்படுத்துபவர்களைக்கண்டு தெரிந்து கொள்ளலாம். எரால்கள் (see foods) தவளைக்கால்கள் (frag legs) போன்றவை தற்போது வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி ஆகின்றது இவற்றில் உள்ள கிருமிகளைக் கொண்டு சுத்தம் செய்ய குளோரின் தண்ணீரையே பயன்படுத்துகின்றார்கள். இத்தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வோர் தொடர்ந்து குளோரின் தண்ணீர் பயன்படுத்துவதால் வெகு சீக்கிரத்தில் உடல் நலம் கெட்டு விடுகின்றார்கள். பெரும்பாலும் இளைஞர்களும், இளம் பெண்களும் இத்தொழிலுக்கு வருகின்றார்கள். புதிதாக வரும்போது உற்சாகத்துடன் இருக்கும் இவர்கள் இரண்டொரு மாதங்களில் உடல் இளைத்தல், பலஹீனம், முகத்தில் சோகம் (sinking) போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். தொடர்ந்து பணிபுரிவோர் நரம்புத்தளர்ச்சி, கண்கள் குழி விழுதல், இளம்வயதிலேயே முகம் தோல் முதலியவற்றில் சுருக்கம் விழல் பொது ஆரோக்கியம் குறைதல் போன்ற தொல்லைகளுக்கு ஆளாகின்றனர்.

தோல் பதனிடுதல் :

பொதுவாக வடஆற்காடு மாவட்டத்தில் தோல் பதனிடுதல் பெரும் தொழிலாக உள்ளது இம்மாவட்டத்தினர் தண்ணீருக்கு கிணறுகளையே நம்பி இருக்கவேண்டி உள்ளது. தோல்பதனிட்ட பிறகு உள்ள ரசாயனப் பொருள்கலந்த கழிவு நீர் வெளியே நிலத்தில் விடப்படுகின்றது. இம்மாவட்டம் மணல், மற்றும் சரளைக்கல் பூமிஆகும். ஆதலால் ரசாயனக்கழிவுநீர் விரைவாக கீழே இறங்கி ஊற்று நீருடன் கலந்து விடுகின்றது இவ்வாறு கலப்பதால் அநேகபகுதிகளில் கிணற்று நீர் பெரிதும் கெட்டுப் போய் பயன்படுத்தும் தகுதியை இழந்துவிட்டது. இந்தத் தண்ணீரை குடிப்பதால் சிறுநீரக பாதிப்பு (kindey damage) ஏற்பட்டு எலும்புருக்கி நோய் என்னும் கொருக்கு நோய் உண்டாகின்றது.

சுரங்கத்தொழில் :

குறிப்பாக மைகா சுரங்கங்களில் வேலை செய்வோருக்கு தூசுகளை தொடர்ந்து சுவாசிப்பதால் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டு எளிதில் க்ஷயரோகம் உண்டாகின்றது இதே போல் சிமெண்டு தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் கொத்தனார்களுக்கும் நாளடைவில் சிமெண்டு நுரையீரலில் படிந்து, ஈரம்படுவதால் சிறிய கட்டிகளாக ஆகிவிடுகின்றது. இதன் காரணமாக க்ஷயரோகம் ஏற்படுகின்றது. தார் காய்ச்சும் போது உண்டாகும் கார்பன் மோனு ஆக்ஸைடு (carbon mono oxide) என்னும் புகையை தொடர்ந்து சுவாசித்தல் தொழிலாளர்களுக்கு உடல் வலிமை குறைகின்றது.

பீடித்தொழில் :

உட்கார்ந்தே எப்போதும் பீடி சுற்றுவதால் உடல் தளர்ச்சி அடைகின்றது. வேறு வேலை எதுவும் செய்யும் சக்தி இருப்பது இல்லை. பீடி வேலை செய்யும் ஒருவர் மூட்டை தூக்கும் வேலைக்கு வந்தார். இவரால் மற்றவர்களைப்போல பாரத்தைத்தூக்கி நடக்கமுடிய வில்லை. சமயத்தில் இடறியும் விழுந்தார். இதற்குக் காரணம் இவருடைய கால்கள் உட்கார்ந்தே வேலை செய்ததால் பலஹீனமடைந்துவிட்டன.

அலுவலகங்களில் வேலை செய்தல் :

அலுவலகம் செய்வோர் தொடர்ந்து எழுத்து வேலை செய்வோர் போன்றோருக்கு ஜீரணம் சரியாக இருப்பதில்லை இதற்குக் காரணம் உடல் உழைப்பு குறைந்ததால் இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாததே. சைக்கிள் விடுவது நடப்பது போன்றவற்றை அன்றாடம் செய்து வந்தால் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

சூடான டீ :

கண்ணாடி கிளாஸ்களில் கொதிக்க கொதிக்க டீ, பால் போன்றவற்றை கடைகளில் கொடுக்கின்றார்கள். அனுபவம் இல்லாதவர்களால் இத்தகைய சூட்டைகுடிக்க முடியாது ஆனால் இதை நாலே மடக்கில்குடிக்கும் நெருப்புக்கோழி ஆசாமிகளும் உண்டு. இந்தமாதிரி சூடு குடிப்பதில் இவர்களுக்கு ஏகப்பெருமை வேறு. பலருக்கு இதனால் உதட்டில் வெள்ளைத்தழும்பு ஏற்படுவது சாதாரணம். அதுமட்டுமல்ல சூடு சாப்பிடுவதால் குடற்புண் ஏற்படுகின்றது குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்கள், (Low income sector) தொழிலாளர்கள் போன்றோர்களுக்கு பெரும்பாலும் குடற்புண் இவ்வாறே ஆரம்பமாகின்றது. ஆகவே இனிமேலாகிலும் டபரா செட்டுகளில் கொடுக்கச் சொல்லி ஆற்றிச் சாப்பிடுங்கள்.

(முற்றும்)

காய்கறிகளின் குணம்

டாக்டர் சிற்சபை—காஞ்சீபுரம்

மக்களில் பெரும்பான்மையோர் காய்கறிகளைப் போதுமான அளவில் உண்பதில்லை. சோற்றை வயிற்றுக்குள் இறக்குவதற்காகக் காய்கறிகளைச் சிறிதளவு சேர்த்துக் கொள்வது பலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. தசை வளர்க்கிற புரோட்டின் சத்தும் வெப்பம் அளிக்கிற மாவுச்சத்தும் காய்கறிகளில் குறைவாக இருந்தபோதிலும், உடலுக்கு அதிக நன்மை பயக்கும் உப்புச் சத்துக்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் மிகுதியாக உள்ளன. ஆகவே காய்கறிகளை அதிகமாக உண்ணவேண்டும் வெறும் சோற்றை மட்டும் அதிகமாக உண்பது உடல் நலத்துக்கு ஏற்றதல்ல.

வதங்கி வாடிப்போன காய்களும், வத்தல் போட்ட காய்களும் சமைப்பதற்கு ஏற்றதல்ல புதிய காய்கறிகளாக அன்றாடம் வாங்கி சமைப்பதுவே மேலானது. காய்களை நறுக்கி நெடுநேரம் காற்றுறவிடுவதும் நல்லதல்ல. காய்களை வேகவைத்தபின் அடியில் தங்கியிருக்கும் நீரை சிலர் கீழே ஊற்றிவிடுகின்றனர். அதனால் அதில் தங்கிய உப்புச் சத்துக்களும், உலோகச் சத்துக்களும் வீணாகிவிடுகின்றன ஆதலால் அந்த நீரையும் சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாகற்காய் போன்ற கசப்புள்ள காய் வெந்தநீரை வேண்டுமானால் ஊற்றிவிடலாம்.

ஒவ்வொரு காய்களுக்கும் வெவ்வேறு வகையான உப்புச் சத்துக்களும் உயிர்ச்சத்துக்களும் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகை நோய்களைப் போக்கவும் பயன்படும்.

அவரைக்காய் :—இரத்த அமுக்கம் (Blood Pressure) என்னும் நோய்க்கு மிகவும் ஏற்றது. சூடு தணியும், பத்தியங்களுக்கு உதவக்கூடியது.

அத்திக்காய் :—முற்றின காய் மலத்தைப் போக்கும். பிஞ்சு மலத்தைக் கட்டும். சூட்டு உடம்புக்கு நல்லது மேகம், வாதம் உடல் வெப்பம் போகும் இதனுடன் சீரகம் அல்லது புதினாகீரை சேர்த்து சமைத்தால் சுவையுள்ளதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும். இதுவும் பத்தியத்திற்கு ஏற்றது

கத்தரிக்காய் :—விதை முற்றாத பிஞ்சுகாயே சமையலுக்கு ஏற்றது விதை முற்றின காய் சொறி தினவை உண்டாக்கும். வெள்ளை, சிகப்பு இருவகைக் காய்களும் ஒரே குணமுடையனவே. இதில் தசைக்கும் இரத்தத்திற்கும் உரம் தருகிற வைட்டமின்கள் சிறிதளவு உள்ளன. வாய்வு, பித்தம், கபம் போகும். பத்தியத்துக்கு ஆகும்.

கலியாண பூசணிக்காய் :—இது சாம்பல் பூசணி என்றும் கூறப்படும். கூஷ்பாண்ட லேகியம் இதிலிருந்து செய்யப்படுகிறது உடலுக்கு வலிமை தரும். பித்தம், நீர்க்கட்டு, வரட்சி மேகம் போகும். வாயு உண்டாகும்.

புடலங்காய் :—உடம்பின் அழலையைப் போக்கும். தேகம் தழைக்கும் குளிர்ந்த தேகத்திற்கு ஆகாது.

வெண்டைக்காய் :—பிஞ்சுக்காயாக இருப்பது நல்லது. பி. சி. வைட்டமின்கள் உண்டு. சூட்டைத் தணிக்கும். உஷ்ண இருமல்

குணமாகும். இது விந்துவைக் கூட்டிப் போகத்தில் உற்சாகத்தையுண்டாக்கும்.

முருங்கைக்காய் :—அதிக முற்றல் இல்லாத காய் சிறந்தது. வயிற்றிலுள்ள வாயுவைக் கண்டிக்கும். குடலுக்குப் பலம் ஏற்படும். விந்துவைக் கட்டும். சூட்டு உடம்புக்கு உதவாது. பத்தியத்திற்கு அதிகம் சிறந்தது.

சுரைக்காய் :—உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். தாகத்தை அடக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும், மல சுத்தியாகும். இது பித்த வாயுவை உண்டுபண்ணுமாதலால் அடிக்கடி உண்ணாமலிருப்பதே நலம்.

வெள்ளரிக்காய் (கக்கரிக்காய்):— இதில் தசைக்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்து சிறிதளவும், இரத்தத்துக்கு உரம் தருகிற உயிர்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளன. உதிரச்சூட்டை அகற்றும், பித்தத்தை மாற்றும். சிறுநீரை அதிகப்படுத்தும். இதை பச்சையாக உண்ண வேண்டும் சிறிது உப்புத்தூளும், மிளகுத்தூளும் கலந்து சாப்பிடுவதும் நன்மை பயக்கும்.

பாகற்காய் :— இதில் கொம்பு பாகல், மிதிபாகல் என இரு வகை உண்டு கசப்பு சுவையுள்ளதால் வேகவைத்து நீரைக் கொட்டிவிட்டு சமைத்தல் வேண்டும். சூடு உண்டாக்கும், தீனிப்பையிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும். புளி சேர்த்து சமைப்பது தான் உசிதமாகும்.

வாழைக்காய் :— வாழையில் பலவகையிருப்பினும் சமையலுக்குப் பயன்படுவது மொந்தன்வாழைக்காயே இதில் இரும்பு சத்து உண்டு. மாவுச்சத்து அதிகம் உண்டு இரத்த விருத்தியும், பலமும் உண்டாகும். ஆனால் வாய்வு மிகும் வாழைப் பிஞ்சு மலத்தைக்கட்ட உதவும். பத்தியத்திற்கு ஏற்றது.

தக்காளிப்பழம் :— இதில் A B C மூன்று உயிர்ச் சத்துக்களும் உள்ளன. மூளைக்கு வேண்டிய பாஸ்பேட், பலத்திற்கு அயோடின், ரோமத்திற்கும், சருமத்திற்கும் தேவையான கந்தகம், மக்னீசியம், இரும்பு, சுண்ணாம்பு பொட்டாசியம், சோடியம் ஆகியவைகள் உள்ளன.

கிழங்குகள்

பொதுவாக கிழங்குகளையெல்லாம் வாயு பதார்த்தம் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உடம்புக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிழங்குகளிலும் இருக்கின்றன. சில கிழங்குகளில் தானியங்களில் உள்ள வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்களும், வேறு சில கிழங்குகளில் தசை வளர்க்கிற சத்துக்களும் உள்ளன. இதனோடு காய்கறிகளில் உள்ள உப்புச்சத்துக்களும் உள்ளன கிழங்குகளைச் சமைக்கும் போது தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச் சத்துக்கள் வீணாகாதபடி சமைக்க வேண்டும். கிழங்குகளை வேக வைக்கும் போது தோலோடு வேகவைக்க வேண்டும். வெந்த பிறகே தோலை உரிக்க வேண்டும் வேக வைப்பதற்கு முன்னரே தோலைச் சீவி எறிந்து விட்டு வேகவைத்தல் சரியல்ல. அப்படிச் செய்வதால் தோலின்கீழ் உள்ள உப்புச்சத்துக்கள் அடியோடு கழிந்து விடுகின்றன. உருளைக்கிழங்கு, பீட்ரூட் கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு

முள்ளங்கிக் கிழங்கு இவைகளை நீரில் நன்ருகக் கழுவி தோல் சீவாமலேயே தோலோடு சமைக்கலாம்.

உருளை கிழங்கு :—இதில் உடம்புக்கு வெப்பந் தருகிற கார்போ ஹைட்ரேட் என்னும் மாவுச்சத்து உண்டு. தோலின் அடியில் இரும்புச் சத்து உள்ளது தசைக்கு உரந்தருகிற 'B' வைட்டமின் சிறிதளவு உண்டு இதைத் தோலுடன் வேகவைத்து பிறகு தோலை உரிக்க வேண்டும் தோலைச் சீவியபின்பு வேகவைத்தால் இரும்புச் சத்து கிடைக்காது. தேகத்துக்கு புஷ்டி தரும் சிறிது வாய்வு உண்டு பண்ணும் ஆகவே உருளைக்கிழங்கு சமையலில் இஞ்சி. புதினு. எலுமிச்சம்பழம் மூன்றுமோ அல்லது ஏதேனும் ஒன்ருே சேர்த்து சமைப்பது நல்லது.

கேரட் கிழங்கு :— மஞ்சள் முள்ளங்கி என்னும் கேரட் கிழங்கில் ஏ.பி.சி. என்னும் உயிர்ச்சத்துக்கள் உண்டு. பச்சையாகவே மென்று தின்ருல் அதிகப் பலன் உண்டு. பாஸ்பரஸ், கால்சியம் என்னும் பொருள்களும் இதில் மிகுதியாக உண்டு. இரத்தத்தை வளப்படுத்தும், இதை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பீட்ரூட் :—B C உயிர்ச்சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன இதை பச்சையாகவும் உண்ணலாம், சமைத்தும் உண்ணலாம்.

சேனைக்கிழங்கு :— குண்டிக்காய், மூளை, நரம்புகளுக்கு பலம் தரும். வாயு உண்டாக்கும். கோழை கட்டுகளும் ஏற்படும். இதை புளி சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்,

கருணைக்கிழங்கு :— காருக்கருணை பிடி கருணை இரண்டுமே சமையலுக்கு ஏற்றது இது தீனிப்பைக்கு உரமளிக்கும். இரத்த மூலம் முளை மூலம் குணமாகும். பசி தீபனம் உண்டாகும்.

முள்ளங்கி:— நீரைப் பெருக்கும். மூலரோகம், கல்லடைப்பு நோய்களுக்கு நன்மை செய்யும். சூலை குடல்வாதம், நீர்க்கோவை வியாதியினருக்கும் குணம் தரும். பசி தீபனம் உண்டாகும்.

வள்ளிக்கிழங்கு:— இதை சர்க்கரைவள்ளி என்றும் கூறுவர். இரத்தத்தை உண்டாக்கும். மூளைக்கு பலம் தரும். சிறிது வாயுவை உண்டாக்கும். சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்து சமைத்தால் வாய்வு செய்யாது.

வெள்ளைப் பூண்டு :—வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். தாது வளரும். கீரை, காய்கறிகளுடன் அடிக்கடி சேர்த்து சமைப்பது நல்லது வயிற்றுநோயைப் போக்கும்.

டர்னிப் கிழங்கு :—இதில் A,B C வைட்டமின்கள் மிகுதியாக உள்ளன இதன் இலைகளிலும் சத்துண்டு. அதையும் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது.

நூக்கோல் :— இதிலும் B,C, வைட்டமின்கள் உள்ளன. அடிக்கடி உபயோகிக்கலாம்.

வெங்காயம் :-மூலநோய்; நீரடைப்பு ஆகியவற்றிற்குசிறந்தது இதில் B.C வைட்டமினும், இரும்புச் சத்தும் உண்டு. இதைக் காய்கறிகளுடன் சேர்த்தும் தனிமையாகவும் சமையல் செய்து உண்ணலாம்.

ஃ ஃ ஃ

புத்தகப் பகுதி:

உண்மை உணவுகள்

''மூளைக்குணவு பழங்கள்'' என்பது பழமொழி. இயற்கை உணவில் பழங்களுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. காலையில் 'பழாகாரம் என்பதே' காலையிற் பலகாரமாகி விட்டது உடலுக்கு வேண்டிய அனைத்துச் சக்திகளும் பழங்களில் உண்டு. பழங்களை மட்டும் உண்டு ஆரோக்கியத்தோடு வாழ முடியும். அந்தந்தப் பருவங்களில் அவ்வப் பழங்களை முடிந்தளவு அதிகமாகச் சாப்பிடலாம்.

அடுத்தது காய்கறிகள், இலைகள், பூக்கள், தண்டுகள், பிஞ்சுகள், காய்கறிகள், தக்காளி போன்ற பழங்கள், கிழங்குகள் இவை காய்கறிகள் எனப்படும். உணவில் பாதியளவு காய்கறிகள் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அத்தியாவசியமான வைட்டமின்கள், தாவர் உப்புக்கள், கனிஜங்கள் மட்டுமின்றி மற்ற உணவுச்சத்துக்களும் காய்கறிகளில் உண்டு.

அடுத்தபடியாகக் கொட்டைகள் சிறப்பானவை. தேங்காய், நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு. வால்நட்ஸ் முதலியன சிறந்த கொட்டைகள். ''உடலுக்கு வேண்டிய சக்திகளையெல்லாம் செறிவாக அடைத்துச் சீல் வைக்கப்பட்டவைகளே கொட்டைகள்'' என்று ஓர் இயற்கை முறை அறிஞர் கூறுகிறார். 12 பவுண்டு ரொட்டியின் சக்தி ஒரு பவுண்டு கொட்டைகளில் உள்ளதாம். கொட்டைகளில் தலைமை பெற்றது தேங்காய். தேங்காய், நிலக்கடலை, முந்திரி மூன்றும் நமக்கு நிறையக் கிடைக்கும். உணவுக்குப்பின் இவற்றைத் தின்னுது, இதையே ஓர் உணவாகச் சிறிது நின்று மற்ற உணவுகளை அடுத்த வேளைக்குக் கொள்ள வேண்டும்.

தானியங்கள் வயிற்றை நிரப்புவதற்காகத் தோன்றியவையாம். உணவு என்றவுடன் அரிசி, கோதுமை இவ்விரண்டுமே நம் கண்முன் தோன்றுகின்றன. தான்யங்களுள் பயறுகளில் மாவுப்பொருளும், புரோட்டீனும் உண்டு. மொத்த உணவில் மூன்றிலொரு பாகத்திற்குமேல் தான்யப்பொருள்கள் இருத்தலாகாது தான்யங்களும் தீட்டப்படாமல் தவிட்டோடு அரைக்கப்படவேண்டும். சக்கையால் அரைத்தெடுக்கப்பட்ட அரிசியே நல்லது.

விலங்குகள் தரும் பொருட்களில் பாலை மட்டுமே இயற்கை உணவுமுறை ஏற்றுக் கொள்கிறது. பாலை விட மோர் அல்லது தயிரே சிறந்தது. பாலை அதிகமாக காய்ச்சலாகாது முடிந்தால் சுத்தமான பசுவினிடத்து கறந்து பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். இயந்திரங்களில் பக்குவமான பாலில் கொழுப்பும், புரோட்டீனும் தவிர மற்ற எல்லா சக்திகளும் அழிந்து விடுகின்றன. விலங்குப்

பொருள்களாகிய மாமிசம், மீன், முட்டை முதலியவை இயற்கை உணவுகளின் பட்டியிலிருந்து அறவே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. தேனை விலங்குணவென்று கூறுவாரும் உளர். இயற்கை உணவுகளில் தேனுக்குச் சிறப்பிடமுண்டு நோயாளிகளுக்குத் தேனும் எலுமிச்சை ரசமும் கொடுப்பது, அன்னியப் பொருள் வெளியேற்றத்திற்கும், உபவாச கால உடற்போஷணைக்கும் மிகத் துணை செய்யும்.

எவ்வளவு, எப்போது, எவ்வாறு உண்பது ?

"ஒருமுறை உண்பவன் யோகி. இருமுறை உண்பவன் போகி, மூன்றுவேளை உண்பவன் ரோகி" என்பது மருத்துவ நூல் மொழியும் கருத்து. நிறைய உண்டால் நிறையச் சக்தி என்பது பெரும் தவறு பசி ஏற்பட்டால் உணவு என்பது தவறே. அவரவர் பழக்கங்களுக்குத் தக்கவாறே பசியும் ஏற்படும் அரைவயிறு உணவும் கால் வயிறு நீறும் கால் வயிறு வெற்றிடமுமிருந்தால் நல்லது எப்போதும் சிறிது பசி இருந்துகொண்டே இருந்தால் அது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு வழியாகும்.

நம் நாட்டுக் காலநிலைக்கும் உணவு முறைக்கும் உழைப்பாளிகளுக்கு இரண்டு லகு உணவும் ஒரு கன உணவும், மேஜையடி வேலையாளர்க்கு ஒரு லகு உணவும் ஒரு கன உணவும் சிறந்தனவாகும். எந்தெந்த நேரத்தில் இவற்றை உண்பது என்பதை அவரவர் அனுபவத்திற்கும் தொழிற் தேவைக்கும் தக்கவாறு மாற்றிக் கொள்ளலாம். உழைப்பாளர் இரவில் கன உணவு உண்ணலாம்.

அவசரமாக உண்பது அசீரணத்திற்கு வழி. பட்டணங்களில் காலையில் வீடுகளில் டிபன் நேரத்து அமளி கண்கொள்ளாத காட்சியாயிருக்கும். உணவு விடுதிகளிலும் அப்படியே. சினிமாவிற்கு 3 மணி நேரம் ஒதுக்கும்போது, சாப்பிட அரைமணி ஒதுக்கலாமே மெதுவாக, உணவில் கவனம் வைத்து, வாயில் அரைத்து உண்ண வேண்டும், உணவின் இடையில் நீர் அருந்த வேண்டாம் மனதில் பயம், அச்சம், துக்கம் அல்லது அதிக மகிழ்ச்சி, திடீர் உணர்ச்சிகள் ஆகியவை இல்லாத நேரமே உண்ணத் தகுந்த நேரமாகும். உழைத்ததும் உண்ணல் அல்லது உண்டதும் உழைத்தல் கூடாது.

இயற்கை உணவுகள் குறித்து மேலே கண்ட விளக்கங்களால் இயற்கை உணவைப்பற்றிய செய்திகளை நன்முக ஒருவர் அறிந்து கொள்ள முடியும் அவற்றை எளிய, லகுவான பொருளாதாரச் சிக்கனமான முறையில் பெற்று, உண்டு, முழுமையான உடல் ஆரோக்கியத்தை ஒருவர் அடை முடியும் என்பது நிச்சயமே.

புத்தகப் பெயர் :
இயற்கைச் சிகிச்சை
ஆசிரியர் : வித்வான் ஞானவான்
விலை ரூ. 1-50/-
கிடைக்குமிடம் : தமிழ்நாடு
இயற்கை மருத்துவ சங்கம்.
மதுரை-6 25020.

செண்பக மலர்

— 'கவிச்சிங்கம்,' தாரை செளதாமணாளன்

1. குற்றுலச் சாரலில் பூத்திருக்கும் ;
வற்றாத வாடைக்குக் காத்திருக்கும் ;
புலவர் போற்றும் பொருளாகும் ;
நிலமகள் ஏற்றும் அருளாகும் !

2. மஞ்சள் நிறத்தில் அமைந்திருக்கும் :
மிஞ்சிடும் வாசனை சுமந்திருக்கும் ;
மங்கையர் சிரத்தை அலங்கரிக்கும் ;
எங்கும் வாழ்த்திடப் புகழ்தரிக்கும் !

3. நாட்டைக் காக்கும் வீரரிடம்
நலியா வீரம் இருத்தல்போல்
பாட்டில் புகழும் செண்பகமே
அழியா வெப்பம் கொண்டிருக்கும் !

4. விழிகளின் வெம்மையை ஆற்றிவிடும் ;
பழியிலா நாடியை ஏற்றிடும் ;
குளுமையைப் பார்வையில் கூட்டிவிடும் !
மேனியின் வியர்வையை ஓட்டிவிடும் !

5. வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும் ;
பாழும் வாயுவைக் கண்டிக்கும் ;
வாத நோய்க்கே மருந்தாகும் ;
பேதமில் காதலர் விருந்தாகும் !

6. சுக்கில இழப்பைப் போக்கிவிடும் ;
எக்கணமும் சக்தி ஆக்கிவிடும் :
மருத்துவர் போற்றும் மணிபாகும் ;
கருத்துடன் பேணும் துணையாகும் !

7. கோட்டுப் பூவாய் மலர்ந்திருக்கும் ;
வீட்டு பெண்ணின் மனங்கவரும் ;
ஆட்டிப் படைக்கும் இறைவனுக்கும்
சூட்டி மகிழ்வர் மானிடரே !

8. கூந்தலில் செண்பக மலரணிந்தால்
குழலுக்குப் பெருமை ஆகுமன்றோ?
ஏந்திழை மாதர் தொட்டவுடன்
சாந்திபிறந் தின்னல் போகுமன்றோ ?

9. இலக்கியக் கடலில் மிதந்திருக்கும் ;
இறைவன் மேனிக்குச் சுகந்தருமே !
இயற்கைச் சூழலில் சிரித்திருக்கும் ;
வியப்பாய் உலகில் பரந்திருக்கும் !

இதய ஒலி

அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

மூலிகை மணியின் சித்திரை இதழ் கண்டேன் மூலிகை காய கற்பம் கட்டுரை ஒரு பயனுள்ள கட்டுரை அருகம்புல் ஒரு அற்புத அமுதம் என்று செல்வது உண்மைதானே! இதய ஒலி கவிதை மிகவும் பிரமாதம்! 'மூலிகை காக்கும் செம்மலே, எங்கள் தாரை மாநகரிலுள்ள கவிஞரா எழுதியுள்ளார்?

ஜூனியர் பத்மநாபன்.
43, சர்ச் வீதி.
தாராபுரம்-638 656.

ஃ ஃ ஃ ஃ

ஐயா,

வணக்கம். தங்கள் வெளியிடும் ''மூலிகை மணி'' காணும் பேறுபெற்றேன். அதிலும் சித்திரை மாத மூலிகை மணி இதழ் ''மூலிகை மணி''யின் முத்திரை மலர் என்றே சொல்லலாம்.

N. பாஸ்கரன், (B Com.)
C 18, 3வது குறுக்குச்சாலை,
தில்லைநகர், திருச்சி-620 018.

ஃ ஃ ஃ ஃ

மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் அவர்களுக்கு,

தாழ்ந்த வணக்கங்கள், ''மூலிகை மணி'' இதழ் மிகச்சிறந்த மருத்துவ் இதழ் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இநத மருத்துவ இதழை பல்வேறு தொல்லைகளுக்கிடையே நடத்திவரும் தங்களை எவ்வளவு பாராட்டினாலும் தகும். 'மூலிகை மணி' இதழின் விலை யைக் கொஞ்சம் கூட்டுங்கள். இன்னும் அநேக விஷயங்களை வெளியிடுங்கள்.

''மலரே மருந்து'' என்ற கவிதையை கவிச்சிங்கம் தாரை சௌதாமணாளன் எழுதியிருந்தார். ''மலரே மருந்து'' கவிதை நூற்றுக்கு நூறு இலக்கண நெறிப்படி எழுதப்பட்ட கவிதை. மருத்துவப் பொருளைப்பற்றி எழுதப்பட்ட அக்கவிதையில்- அநாவசியமான பிற கருத்துக்கள் எதுவும் இல்லை.

அருள்கூர்ந்து அவரது கவிதைகளைத் தொடர்ந்து வெளி யிடுங்கள்.

அன்புள்ள,
தி. பாலகிருட்டிணன்,
29, சொக்கலிங்கம் பிள்ளை வீதி
ஈரோடு-1, கோவை மாட்டம்

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-17. Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R.M.P. 7, Arulambal Street, T. Nagar, Madras-600 017.